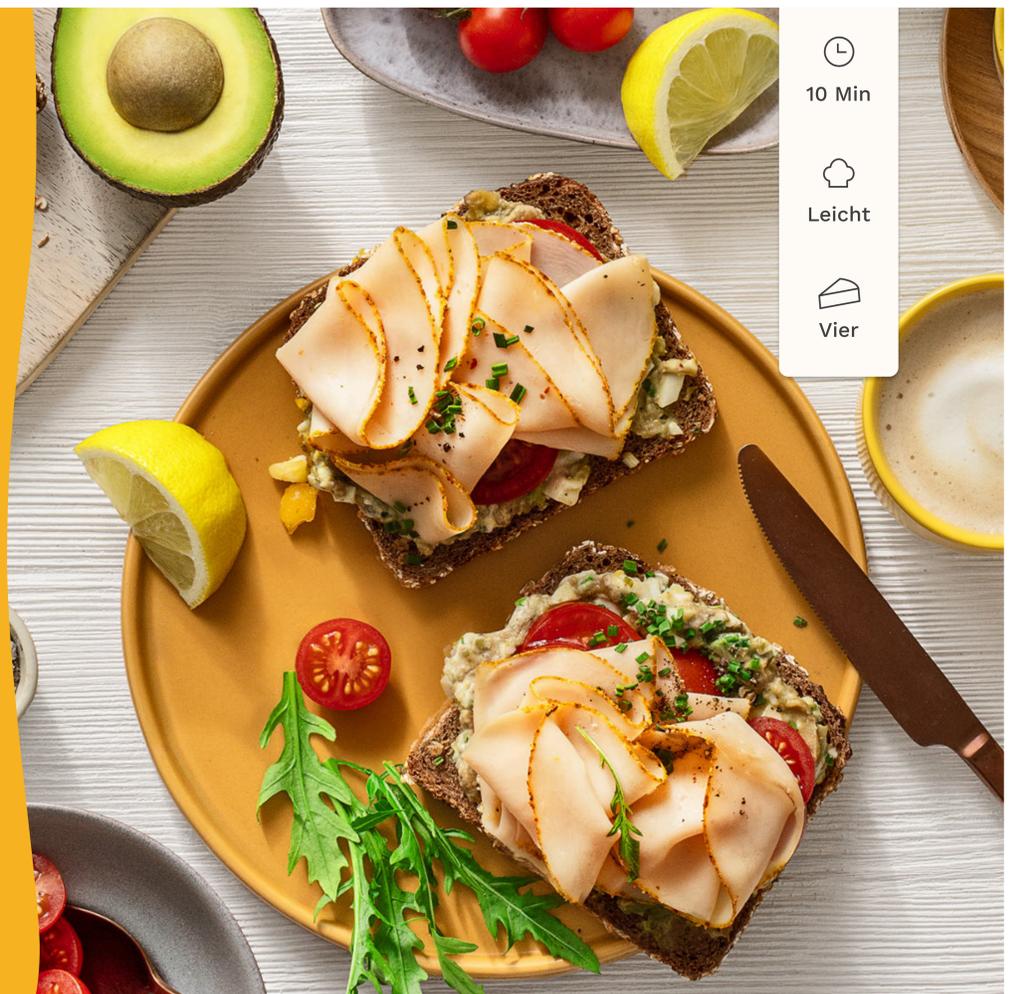


# Roggen-Sandwich mit Ei-Guacamole

Jeden Tag die gleiche Stulle? Unsere Kombi aus cremiger Avocado, süßen Tomaten, Ei und der Herta Finesse Hähnchenbrust mit Curry bringt Abwechslung in die Lunchbox.



10 Min

Leicht

Vier

## Zutaten

150g Herta Finesse Hähnchenbrust mit Curry  
4 Eier  
4 TL griechischer Joghurt

### GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

8 Scheiben Roggenmischbrot

### OBST & GEMÜSE

1 reife Avocado  
2 Tomaten  
Eine Handvoll Rucola

### GEWÜRZE

1 Spritzer Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Ein paar Zweige frischer Schnittlauch

## Anleitung

### 1. SCHRITT

Die **Eier** hartkochen, abkühlen lassen und grob hacken.

### 2. SCHRITT

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in eine Schüssel geben. Mit einem Spritzer **Zitronensaft** beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken, bis eine cremige Konsistenz entsteht und das gehackte Ei hinzugeben.

### 3. SCHRITT

Den **griechischen Joghurt** zur Masse geben und gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und den feingehackten **Schnittlauch** hinzufügen.

### 4. SCHRITT

Die **8 Scheiben Roggenmischbrot** bereitstellen und auf 4 der Brotscheiben großzügig die Avocado-Ei-Mischung verteilen.

### 5. SCHRITT

Die **Tomaten** in Scheiben schneiden und zusammen mit **Herta Finesse Hähnchenbrust mit Curry** gleichmäßig auf die Avocado-Ei-Mischung legen sowie die **Rucola-Blätter** hinzufügen.

### 6. SCHRITT

Optional können zusätzlich etwas Salz und Pfeffer auf den Rucola gestreut werden, um den Geschmack abzurunden.

### 7. SCHRITT

Die Sandwiches finalisieren, indem die verbleibenden 4 Brotscheiben auf die belegten Scheiben gelegt werden

### GUTEN APPETIT

**Unser Tipp:** Die Sandwiches können halbiert und sofort serviert oder in einer Brotdose aufbewahrt und unterwegs gegessen werden.

## Nährwerte pro Portion

Energie	348,3 kcal
Fett	19,4 g
Kohlenhydrate	31,2 g
Eiweiß	24,2 g